

Nombre del alumno:

Edilva Ciclali Díaz Velázquez

Nombre del profesor:

**Likza Halli Roblero
muñoz**

Licenciatura:

Trabajo social y g. c

Materia:

Proyección profesional

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo:

Ensayo

INTRODUCCION

En este apartado se abordara los temas componentes de la imagen y Acciones estratégicas para establecer la imagen personal en el cual se pretende dar a conocer la características de cada componente que se refleja en cada uno de las personas. Por ende las personas somos algo más que un aspecto físico, estamos dotadas de una mente maravillosa y de unos valores, que hacen que seamos lo que realmente somos. Así como un saludo que es una forma cortes en que una persona hace notar a otra u otras, su presencia o a través de la cual comienza una conversación. Así como también la manera de vestir transmite información sobre la propia persona, en el cual depende de cada persona como vestirse adecuadamente en dependiendo la ocasión.

Por consiguiente las competencias profesionales definen la capacidad productiva de un individuo en cuanto a conocimientos, habilidades y actitudes requeridas en un determinado contexto de trabajo. Al igual que la correcta expresión escrita es una herramienta muy importante para la vida cotidiana, y para el mejor desempeño profesional. Así como también el discurso debe darse de manera agradable, se debe decir mucho con pocas palabras y, sobre todo, que el discurso logre ser eficaz. Por ello la imagen o apariencia que trasmite cada uno de las personas depende como se quiera transmitir y la forma como se trasmite ante la sociedad.

Puedo decir que la apariencia física es una forma de saber identificarnos de cómo vivimos en la sociedad. Cada persona tiene sus propias formas de caminar ya que también por nuestro aspecto físico se forjan una idea de nuestro posible carácter y actitudes. En las calles vemos diferentes personas al caminando algunos con las manos en los bolsillo, con la cabeza hacia abajo, con la mirada fija sin mirar para otro lado. Es decir hay muchas personas que traen consigo diferentes situaciones que lo reflejan al caminar, en la voz, la mirada etc.

(Lozano) Señala:

“Apariencia física” hace referencia a un conjunto de características o particularidades externas que representan la identidad de una persona para sí mismo y ante el mundo de manera visual; pues es la imagen tangible que enmarca la esencia de un individuo.

Por otro lado la una construcción de los rasgos físicos de nosotros mismos es para presentarnos en la sociedad puede ser nuestra manera de ser, de comportarse, de vivir. Demuestra la percepción de la sociedad cómo nos percibe cumpliendo el papel de la imagen personal que con lleva a una serie de experiencias que son importantes para sentirnos satisfechos. Sin embargo no todos pensamos lo mismo ya que hay personas que no se sienten a gusto con su imagen y recurren a otros métodos para sentirse seguros de sí mismos. Por otra parte imagen pública, que señala la representación o figura de una persona o una entidad que realiza una sociedad.

Tener una buena imagen se vincula al objetivo que tú tengas es decir, hay que entender cuál es tu objetivo, qué quieres transmitir y qué es lo que ya transmites. Como profesionales la buena imagen nos caracteriza con una buena presentación, tener buena imagen no hace sentir alagados ante la sociedad, vestarnos de manera adecuada para tener una buena presentación en cualquier situación o dentro del trabajo Y que generalmente nos abre o cierra las puertas hacia nuevas oportunidades. Sin embargo no solo por tener una buena imagen nos va llevar tener un mejor trabajo si no que también nuestros conocimientos nos guiaran para tener un buen futuro.

(Torrontegui, 2018) Argumenta:

“La imagen es percepción → Tienes que ofrecer una imagen creíble, clara y bien definida, que muestre lo mejor de ti, potencie tus valores, fortalezas y atractivo y resulte coherente”.

El saludo es una muestra de cortesía y respeto dependiendo de las culturas se realiza de diferentes maneras. Cada país tiene su forma de saludar. En México el gesto más utilizado es el apretón de manos. Dependiendo de cómo lo expresemos será entendido como un gesto de cercanía, de relaciones profesionales o afectivas y de buenas costumbres. Rechazar el saludo es considerado como falta de educación. Por ejemplo las personas pueden saludar a conocidos con los que se encuentran por la calle sin detener por ello, su paso.

(GARCÍA & OMOYA)

“El saludo, en primer lugar, es un reconocimiento de nuestro interlocutor, es una demostración de que para nosotros existe, que sale de la nómina de personas que vemos al cabo del día”.

Por consiguiente las juntas de trabajo son una de las herramientas de información más eficaces que poseen las empresas o cualquier institución u organización para conocer el desarrollo de los proyectos. Estas se usan especialmente para gestionar equipos y temas en grupos reducidos. Son métodos de integración y comunicación interna que permiten mejorar y diseñar planes en conjunto para lograr un objetivo.

También en la junta los integrantes aportan sus opiniones, puntos de vista, ideas para mejorar los planes que se lleve a cabo. Así como también Resolver problemas, Tomar decisiones, Informar.

Por otra parte la buena postura se define como la que utiliza la mínima tensión y rigidez, y permite la máxima eficacia. Y permite a la vez un desgaste mínimo de energía. Es aquella que para permitir una función articular eficaz, necesita flexibilidad suficiente en las articulaciones de carga para que la alineación sea buena, está asociada a una buena coordinación, a los gestos elegantes y a la sensación de bienestar.

Una buena postura requiere que el cuerpo use el mínimo de esfuerzo para realizar una actividad física, tanto en movimiento como en una posición estática. La postura dinámica se refiere cuando nos movemos y la postura estática es cuando no estamos en movimiento es decir cuando estamos sentados, durmiendo o parados.

La manera de vestir es algo que toda persona tiene para verse bien o estar a la moda esto refleja seguridad en uno mismo dependiendo como se visitan pero también existen diferentes situaciones para ir vestidos como se deba la ocasión por ejemplo en una empresa

normalmente se visten de trajes formales tanto hombres como mujeres. En una fiesta se visten de ropa elegante en caso de las mujeres vestidos, zapatillas aretes, peinados y de los hombres con trajes formales. Esto va dependiendo como se dijo anteriormente conforme la ocasión. Muchos piensan que al vestir ropa elegante son ricos o ropa económica son pobres sin embargo no es si, vestir todo tipo de ropa caro o barato es la forma de que las personas se sientan a gusto con la ropa que compran o que llevan puestas ahí reflejan su felicidad por que es prenda que les gusta y con el que se sienten a gusto lo importante es que se sientan bien consigo mismo.

Cuando una persona se siente bien consigo mismo quiere decir que tiene buena autoestima. Tener una buena autoestima no importa lo que digan los demás de ti, es quererse como uno eres y crear tu propia imagen a tu gusto.

Sin embargo hay tipos de autoestima:

Alta autoestima las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades.

Baja autoestima las personas con baja autoestima se pueden sentir inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas.

La comunicación no verbal es un proceso de comunicación mediante el cual se transmite un mensaje por medio de gestos, signos o indicios; es decir, sin palabras, al contrario que la comunicación verbal. Gestos, lenguaje corporal, postura, expresión facial, contacto visual son algunos de los recursos que utiliza dentro de la sociedad. Ayuda también a socializarnos definiendo nuestra identidad, a comprender los mensajes sin necesidad de utilizar el lenguaje y por supuesto a transmitir emociones y sentimientos. Existen diferentes tipos de códigos de comunicación no verbal como el ademán suele consistir en extender el brazo con la mano abierta. Podemos utilizar la palabra seña para hacer referencia a un gesto con el que una persona pretende dar a entender algo en particular, generalmente realizado con una o ambas manos. Por ejemplo cuando una persona que desea tomar un taxi. Contacto visual a la situación en las que las miradas de dos personas están fijadas en los ojos del otro. Nos permite interpretar emociones ajenas, así como transmitir las propias. Por ejemplo cuando vemos los ojos de alguien con el ceño fruncido probablemente su mirada demuestre ira o enfado.

La imagen corporal es lo que pensamos respecto a nuestro propio cuerpo y aspecto físico. También tiene que ver con los sentimientos y emociones que experimenta la persona respecto a cómo percibe su físico. Que también se siente con su propio cuerpo.

Por otra parte Un discurso es un acto de comunicación en el que una persona expresa algo a alguien en un determinado contexto en el que transmite sentimientos y pensamientos en forma clara y ordenada.

Las competencias profesionales son las capacidades que tenemos para poner en práctica todos nuestros conocimientos, habilidades y valores en el ámbito laboral. Así como también la oralidad que es una forma de comunicación por medio de la voz que todas la persona lo usamos para expresar sentimientos, generar diálogos entre amigos, expresar ideas entre otros.

La expresión escrita es una forma de exponer ideas, conocimientos por medio de cuentos, poemas, fax, libros, novelas y es tan importante leer como escribir. En efecto, a través de las lecturas adecuadas.

CONCLUSION

Toda persona tiene diferentes formas de verse ante la sociedad con una buena imagen general es capaz de mostrar mucho de sí mismo, como profesionales es importante destacar estos tipos de cualidades que se mencionó anteriormente no para caer bien a nadie sino para verse bien con nosotros mismos y que nos sintamos a gusto con lo que ponemos, decimos, expresamos oral o escrito, con señas etc. Lo importante es que como personas sepamos ser buenos profesionales.

BIBLIOGRAFIA

Lozano, R. M. (s.f.). El impacto de la Apariencia Física en los procesos de relacionamiento social y Su incidencia en el marketing. *Apariencia- marketing- influencers- Estatus y poder social- Maquillaje y moda*, 1-9.

Torrontegui, a. (2018). LAS CLAVES DEL ÉXITO DE UNA BUENA IMAGEN. *asesoria de imagen*, 1-2.

GARCÍA, W. E., & OMOYA, C. J. (s.f.). LAS FÓRMULAS DE SALUDO EN E/LE. *Grupo de Investigación de Lingüística Aplicada Universidad de Granad*, 1-1.